LECCIÓN 2

Querido Estudiante:

Hoy estamos comenzando la segunda lección de su curso de Yoga: Un paso más hacia adelante en el sagrado sendero del Yoga. Construyamos juntos un mundo más amable.

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"El hecho de que el Bhagavad-gita permanezca en plena vigencia, puede ser juzgado por la manera como grandes reformadores tales como Mahatma Gandhi y Vinoda Bhave basaron espontáneamente sus vidas y sus acciones en él y lo comentaron en detalle a sus discípulos." (Thomas Merton).

La sección uno de cada lección consta de un examen del Bhagavad-gita, capítulo por capítulo, permitiéndole dos semanas para completar su estudio. Para entender el pleno significado de las enseñanzas de Krishna a Arjuna, es importante estudiar unas pocas páginas a la vez.

En esta segunda lección de su curso de Yoga, le ofrecemos primero una introducción a las bases históricas del Bhagavad-gita, y discutimos luego el primer capítulo, "Observando los ejércitos en el campo de Batalla de Kuruksetra".

Bases Históricas.

La narración principal del Mahabharata trata acerca de la guerra entre los Kauravas, "los cien hijos de Dhritarastra", dirigidos por Duryodana, y del lado opuesto, sus primos, "los Pandavas", los hijos de Pandu, guiados por Yudhistira su hermano mayor.

Pandu y Dhritarastra eran los hijos del Rey Vicitravirya, un descendiente del Rey Bharata, antiguo soberano del mundo, de quien se deriva el nombre del Mahabharata. Dhritarastra era el hijo mayor y el legítimo sucesor del trono, pero por haber nacido ciego, el trono fue entregado a su hermano menor Pandu. Sin embargo, Pandu murió siendo muy joven y sus cinco hijos (Yudhistira, Bhima, Arjuna, Nakula y Sahadeva) quedaron bajo la tutela parcial de Dhritarastra. Éste nunca aceptó la supremacía de su hermano, y deseando que, en vez de los hijos de Pandu, sus propios hijos gobernaran al mundo, él conspiró contra la vida de los Pandavas y su madre viuda Pritha (Kunti). Los Pandavas, sin embargo, escaparon de sus atrocidades una y otra vez, debido principalmente a la amorosa protección de Krishna, quien era sobrino de Kunti y ,por lo tanto, pariente de ellos.

Por último, Duryodhana, un político muy hábil e hijo mayor de Dhritarastra, engañó a los Pandavas y los privó de su reino y su libertad en una partida de juego. Después de haber sido forzados a pasar trece años en el exilio, los Pandavas retornaron y reclamaron su reino a Duryodhana, quien bruscamente rehusó entregarlo. Los Pandavas, obligados moralmente como Ksatriyas a ocuparse en alguna forma de la administración política, redujeron sus demandas a sólo cinco provincias. Cuando esta miserable petición también fue rechazada, Arjuna y sus hermanos recurrieron a las armas, preparando el escenario para lo que resultaría ser una devastadora guerra global. Yudhistira era el hermano mayor de los Pandavas, y para ganar el trono o para oponerse a él, se reunieron los grandes guerreros de todos los rincones de la tierra. Como gesto final para evitar la guerra, Yudhistira envió a Krishna para proponer una tregua, pero Krishna encontró a Duryodhana determinado a regir el mundo a su manera.

Mientras los Pandavas, hombres de los más elevados principios religiosos y morales, reconocían a Krishna como el Señor Supremo Mismo, los impíos hijos de Dhritarastra no lo aceptaban así. Sin embargo, Krishna se ofreció a participar en la guerra de acuerdo con los deseos de los antagonistas. Como Dios, Él no se haría cargo personalmente del asunto, pero quien lo deseara podría escoger entre aprovecharse del ejército de Krishna o tener a Krishna mismo. Como consejero y ayudante, Duryodhana, el genial político, quería arrebatarle el ejército a Krishna, mientras que Yudhistira estuvo igualmente ansioso de tener a Krishna Mismo.

De esta manera, Krisna se convirtió en el auriga de Arjuna, asumiendo el cargo de conducir la cuadriga del legendario arquero. Esto nos trae al punto en el cual comienza el Bhagavad-gita, con los dos ejércitos en formación y listos para iniciar el combate.

CAPÍTULO UNO: OBSERVANDO LOS EJÉRCITOS EN EL CAMPO DE BATALLA DE KURUKSETRA.

Como lo relata el Mahabharata, a continuación los ejércitos en pugna (los cuales son dirigidos por los Pandavas y los Kauravas respectivamente) se encuentran ahora dispuestos para la primera batalla de la gran guerra de Kuruksetra. Después del tumultuoso toque de las caracolas de cada uno de los ejércitos, señalando así el comienzo de la batalla, Arjuna le pide a Krishna - quien ha consentido actuar como su auriga - que coloque su cuadriga entre los dos ejércitos. Arjuna ve entonces para horror suyo, a sus padres, abuelos, tíos, hermanos, hijos y amigos en las filas de ambos ejércitos, preparándose para la batalla. Abrumado de dolor y al ver a sus familiares íntimos, maestros y amigos reunidos con semejante espíritu belicoso, Arjuna, lleno de compasión, se siente abatido y decide no luchar.

¿Por qué Arjuna decidió no luchar? ¿Por compasión? ¿Por debilidad?, o fue por ignorancia caso en el cual Arjuna no entendía la importancia de su propia participación en esta guerra decisiva en el impedir el avance de los impíos Kauravas?. En el capítulo uno y en los primeros versos del capítulo dos, escuchamos los propios argumentos de Arjuna justificando su decisión de no luchar. Luego escucharemos al Señor Supremo Sri Krishna, quien explica a Arjuna por qué sus argumentos no tienen ningún valor.

Es importante para nosotros tener en cuenta que Arjuna era un gran devoto y un alma plenamente autorrealizada, aunque en el relato del Gita él aparenta estar muy confuso, realmente ha sido colocado en su posición "ignorante" por Krishna (el director de escena de este drama) y está jugando solamente un rol, para que así pueda Krishna comunicar sus enseñanzas trascendentales para el beneficio de todo el mundo. Así como la conversación de Krishna disipa todas las dudas de Arjuna y lo libera de toda ansiedad, las palabras de Krishna tienen también el poder de

liberar a todos y cada uno de nosotros de las ataduras de esta existencia material, si tenemos realmente el deseo de aceptarlas en el corazón.

Cada uno de nosotros, de una u otra forma, es retenido por los mismos problemas que expresa Arjuna en el Gita. Por lo tanto, si deseamos entender las instrucciones liberadoras de Krishna, tenemos que identificarnos primero con Arjuna y sus problemas. Esto es fácil, debido a que, tal como Arjuna, estamos atraídos a nuestros propios cuerpos, a nuestras familias, a nuestros trabajos, a nuestro país, etc. Estar atraído no significa necesariamente que tales cosas nos gusten demasiado, sino que simplemente nuestras vidas giran alrededor de, y están grandemente afectadas por estas designaciones materiales temporales de una forma u otra y por lo tanto debemos tener cuidado del resultado de nuestras acciones.

Como Krishna hace notar a Arjuna (en los versos 16 y 17 estas designaciones cambiantes no existen realmente desde el punto de vista cósmico, y la única cosa que importa en realidad es el Yo eterno e inmutable, la indestructible alma espiritual. Esta es la base de todo el conocimiento trascendental, e incluso si usted no hubiera asimilado nada más de este curso, si usted realiza plenamente que "yo no soy este cuerpo, yo soy un alma espiritual, parte y porción del Señor Supremo", usted habrá dominado la esencia del yoga. Continúe leyendo y releyendo el capítulo dos durante las próximas dos semanas y medite profundamente en todos los conceptos importantes.

SECCIÓN 2

Bhagavad-gita, Capítulo 2, Texto 22

vasamsi jirnani yatha vihaya navani grhnati naro parani tatha sarirani vihaya jirnani anyani samyati navani dehi

vasamsi - ropas; jirnani - viejas y desgastadas; yatha - como es; vihaya - dejando; navani - ropas nuevas; grhnati - acepta; narah - un hombre; aparani - otras; tatha - de la misma manera; sarirani - cuerpos; vihaya - abandonando; jirnani viejas e inútiles; anyani otros cuerpos; samyati - en verdad acepta; navani - nuevos dehi - alma corporificada.

TRADUCCIÓN: "Tal como una persona se pone nuevas vestiduras desechando las viejas, en forma similar, el alma acepta nuevos cuerpos materiales abandonando los viejos e inútiles."

Medite sobre los diferentes cuerpos que usted ha tenido en esta vida y en los que tendrá a medida que envejece. Su cuerpo cambia permanentemente, pero usted, el yo real, permanece siempre el mismo, actuando como un observador del cambio.

La idea clave en este verso es "Cambio". El cambio de un cuerpo a otro no es nada extraño. Los cuerpos viejos son comparados con vestiduras destrozadas e inútiles y por lo tanto, los cambiamos por cuerpos nuevos. El alma no puede permanecer en un cuerpo viejo e inútil y por lo tanto, ella cambia de morada en el momento oportuno.

Repita el verso en Sánscrito durante tres o cuatro minutos todos los días, usando el cassette para que le ayude en la pronunciación. Trate de memorizar el verso y repítalo luego mientras medita en el significado, durante dos o tres minutos todos los días. Continúe repitiendo también el verso de la lección uno, tan a menudo que no lo olvide.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

PAVANAMUKTASANAS: Relajación de las Piernas.

Primero invierta tres minutos en tranquila meditación, tal como se explicó en la lección uno. Ahora empecemos los ejercicios de hoy, aprendiendo un poco más acerca del cuerpo y cómo relajarlo. "¡Oh Arjuna! el Señor Supremo está situado en el corazón de todos y dirige el vagar de todas las entidades vivientes quienes están situadas como en una máquina hecha de energía material". (B.g.18. 61).

El cuerpo físico es semejante a una máquina, pero debido a las malas posturas, muchas veces, sus diferentes partes gastan prematuramente (en especial las coyunturas). Además, la mayoría de los cuerpos sufren de secreciones, las cuales producen tensiones e inhibiciones musculares. Algunas veces sentimos dolores en diferentes partes del cuerpo sin una razón aparente, pero si tenemos en cuenta que el cuerpo humano no es más que una máquina, entonces sabremos que esa máquina necesita atención y ajustes especiales para su correcto funcionamiento.

Los siguientes ejercicios se denominan Pavanamuktasanas. Pavana se refiere a los fluidos corporales como los gases, los cuales explicaremos más adelante en una sección sobre la salud. Mukta, hace referencia a la "liberación" y asana significa "postura". Así Pavanamuktasanas son posturas que liberan los fluidos corporales y eliminan productos de desecho que se han acumulado en ciertas partes sensitivas.

Cuando el cuerpo se libera de toda clase de tensiones puede funcionar perfectamente, tal como una máquina cuando ha sido bien aceitada. Al practicar estos ejercicios diariamente, estamos estimulando las diferentes partes del cuerpo, y el resultado es completa relajación y por supuesto un mejoramiento de la salud.

Empecemos hoy con la relajación de las piernas.

a) Siéntese cómodamente. Estire ahora sus piernas hacia adelante. Las manos en el suelo, al lado de las caderas. Pies juntos. Empiece por contraer los dedos de los pies hacia adelante y hacia atrás sin mover los tobillos. Una contracción hacia adelante y hacia atrás es una vez. Repítalo doce veces (Figura 1).

b) Contraiga los tobillos hacia adelante y hacia atrás. Repita el ejercicio doce veces. (Figura 2).

c) Separe los pies unos cuarenta centímetros. Empiece a girar el pie derecho en dirección de las manecillas del reloj. Cuente hasta doce. Ahora gire el pie derecho en sentido contrario igual número de veces. Repita el ejercicio en ambos sentidos con el pie izquierdo.

d) Ahora gire ambos pies al mismo tiempo, usando el mismo proceso e igual número de veces.

e) Enlace las manos debajo del muslo derecho. Doble la pierna hasta que su rodilla toque su pecho, extiéndala luego nuevamente hacia adelante. Repítalo doce veces. Enlace ahora las manos debajo del muslo izquierdo. Siga el mismo proceso con igual número de veces (Fig. 3).

f) Junte sus piernas. Coloque la mano derecha debajo del muslo derecho y la mano izquierda debajo del muslo izquierdo. Doble ambas piernas y lleve las rodillas al pecho. Repítalo doce veces (Fig. 4)

g) Ahora enlace sus brazos debajo del muslo derecho. Gire la pierna, describiendo un amplio círculo. Repita el ejercicio doce veces. Haga luego lo mismo con la pierna izquierda. Gírelas primero en la dirección de las manecillas del reloj y luego en sentido contrario.

h) Junte las piernas y enlace los brazos debajo de los muslos. Gire ambas piernas simultáneamente describiendo un amplio círculo. Repita el ejercicio doce veces. Gírelas primero en la dirección de las manecillas del reloj y luego en sentido contrario (Fig. 5).

i) Acuéstese de espaldas. Brazos y piernas separados, las palmas de las manos mirando hacia arriba. Cierre los ojos. Respire profundamente y relájese durante cinco minutos. (Fig. 6).

Nota: Antes de las prácticas debe darse siempre un baño de agua fría y después de los ejercicios secarse el sudor del cuerpo con una toalla. El Ayur-veda recomienda no bañarse con agua fría después de practicar los ejercicios.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

¿Cuánto vale Usted?

"Aquél que abandona lo que es imperecedero por lo que es perecedero, pierde lo que es perecedero y lo que es imperecedero. Lo perecedero es nada en sí mismo". (Canakya Pandit).

"Gracias a la inflación, leemos en un reciente despacho de la Associated Press, "Usted vale ahora cinco y medio veces más de lo que valía hace solo pocos años. El calcio, el magnesio, el hierro y otros químicos en el cuerpo de un adulto tenían un valor de 98 centavos de dólar en los primeros años de la década de los 70 y ahora tienen un valor de US$5.60 de acuerdo con el doctor Harry Monsen, profesor de anatomía en el colegio de medicina de Illinois. Y el precio seguirá aumentando tal como está sucediendo con cadáveres y esqueletos, dijo. Estamos metidos en la espiral inflacionaria".

En lo que estamos metidos es más que la espiral inflacionaria. estamos metidos en lo que la literatura Védica señala como la verdadera esencia de la ilusión, el fracaso de entender claramente quiénes somos.

"La mayor parte del cuerpo humano, continúa el artículo, es agua. En una persona de 50 kilos, dijo el doctor Monsen, hay aproximadamente 5 kilos de calcio, 1 kilo de fosfatos, 18 onzas de potasio aproximadamente y un poco más de 12 onzas de azufre y sodio, un poco más de 2 onzas de magnesio y un poco menos de 2 onzas de hierro, cobre y yodo".

Ahora, ¿le parece que eso es usted? medite en esto por un momento. El cuerpo es agua en su mayor parte, dice el doctor Monsen, pero, cuando usted piensa acerca de quien es usted, cuando piensa acerca de su yo, de su identidad, ¿Piensa de usted mismo como aguachento? En el curso de su vida usted ha bebido muchísima agua y ha evacuado mucha también. El agua ha ido y venido, pero aún usted está ahí. ¿Qué es ese usted? ¿calcio, fosfato, potasio, azufre? ¿es ésta la composición esencial de nuestra identidad? ¿sodio, magnesio hierro, cobre...?

La cuestión es simple. Si analizamos nuestros cuerpos no encontraremos más que un barril lleno de agua y químicos por valor de cinco o seis dólares. Sin embargo, si meditamos acerca de nosotros mismos, quiénes somos realmente, sabremos intuitivamente que somos algo más, ¿conclusión? nosotros no somos estos cuerpos materiales.

Mediante la discriminación inteligente, debemos tratar de entender la diferencia entre el cuerpo y el Yo. El cuerpo está hecho de químicos: azufre, yodo, etc., pero el Yo, la identidad real del ser viviente es la conciencia. El cuerpo con conciencia es una persona el cuerpo sin ella es un cadáver. Los cadáveres, anota el AP "están más caros que nunca". El doctor Munsen predice que pronto el precio alcanzará los US$200. La conciencia, sin embargo, no tiene precio. El intelecto, la ambición, la bondad y el amor son todos síntomas de la conciencia. Así, en este sentido, es que la conciencia es el elemento esencial e invaluable del cuerpo.

La AP ha enviado un interesante despacho acerca del valor del cuerpo, pero, ¿cuánto más interesados debemos estar en la comprensión del yo dentro del cuerpo? ¿Qué es aquello que nos incita a apegarnos tanto a nuestros cuerpos mientras estamos en ellos? Si inquirimos en esta forma, veremos finalmente la importancia de la conciencia. Es la conciencia la que da vida al cuerpo y la que hace a éste tan precioso temporalmente.

Esta conciencia es también conocida como alma, o espíritu. La literatura Védica por lo tanto, nos dice que si nosotros deseamos comprender el verdadero valor de la vida, debemos inquirir acerca de nuestra identidad espiritual, más allá de nuestros cuerpos materiales. La mayoría de nosotros piensa que somos el cuerpo. Cuando pensamos de nosotros mismos como americanos, hindúes, japoneses o alemanes, blancos o negros, hombres o mujeres. ¿Qué son estas designaciones sino detalladas descripciones de nuestros cuerpos? Le prestamos demasiada atención a nuestros cuerpos, cuyo valor es prácticamente ninguno, e ignoramos el alma invaluable, o la conciencia dentro del cuerpo.

Cuando se le dijo a la gente que valía sólo 98 centavos de dólar, se sintieron ofendidos, "dijo el doctor Monsen". Se sintieron mejor al saber que valían US$5.60". Si podemos liberarnos de las designaciones corporales, entenderemos que definitivamente no somos estos cuerpos, y reconoceremos quiénes somos realmente, pero no habrá límite para sentirnos mucho mejor.

Srila Vyasadeva escribió los Vedas para la guía de la humanidad en la era de Kali.

SECCIÓN 5

FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

¿QUÉ SON LOS VEDAS?

Ahora estudiaremos una introducción corta, pero completa del origen de los Vedas.

En el Brhad-Aranyaka Upanisad (2.4.10) se nos informa: "El Rg-Veda, el Yajur-Veda, el Sama-Veda, el Atharva-Veda y los Itihasas (historias como el Mahabharata y los Puranas) están todos inspirados por la Verdad Absoluta. Estos emanan del Brahman Supremo sin ningún esfuerzo de su parte. “De acuerdo con la tradición Védica, los Vedas son absolutos y por sí mismos autorizados. No dependen más que de sí mismos para ser explicados. Este mismo principio viene de los labios de Sri Krishna en el Bhagavad-gita (3.15): Brahmaksara samudbhavam "Los Vedas son manifestados directamente de la infalible suprema Personalidad de Dios". El comentarista Sridhara Swami (Bhavarthadipika 6.1.40) anota que los Vedas son supremamente autorizados porque ellos emanan de Narayana mismo. Jiva Gosvami anota que la escritura Védica Madhyandina-sruti atribuye todos los Vedas (Sama, Atharva, Rg y Yajur), como también los Puranas y los Itihasas a la respiración del ser Supremo. Finalmente el Atharva-Veda afirma que Krishna, quien en principio instruyó a Brahma diseminó el conocimiento Védico en el pasado.

Así como hemos visto, las escrituras se describen a sí mismas como apauruseya, queriendo significar que ellas no provienen de ninguna persona condicionada materialmente, sino del Supremo (un origen trascendental a la dualidad mundana.) El conocimiento Védico fue impartido a Brahma en los albores de la creación. Brahma instruyó luego a Narada, cuyas realizaciones aparecen a través de la literatura Védica.

El conocimiento Védico es considerado eterno, pero debido a que el universo material está en flujo constante, las enseñanzas Védicas necesitan ser reafirmadas. Aunque el universo material también es considerado eterno, va pasando por etapas de creación, manutención y aniquilación. Anteriormente los Vedas se transmitían en forma oral, pero luego el sabio Vyasadeva compiló todos los sastras en forma escrita.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SUS RELACIONES CON EL MUNDO.

EL YOGI Y LA LIMPIEZA DIVINA.

Leemos en el capítulo 13, textos 8 al 12 de Bhagavad-gita: "La humildad, la ausencia de orgullo, la no violencia, la tolerancia, la sencillez, el acercarse a un maestro espiritual fidedigno, la limpieza, la constancia, y el auto-control...todos estos aspectos son características del conocimiento, lo contrario es ignorancia".

La limpieza hace referencia tanto a la limpieza externa como a la interna. Limpieza interna significa una mente limpia y pura, la cual manifiesta la luz y la verdad del alma. En este estado de pureza uno puede utilizar la mente en forma constante para incrementar y expandir la comprensión espiritual. Esto lo capacita a uno para controlarse a sí mismo en todas las circunstancias y a mantener una actitud positiva. La limpieza interna significa disipar siempre la obscuridad de la ignorancia con la antorcha del conocimiento. El sistema Védico para la limpieza externa puede ser resumido como sigue: Temprano en la mañana antes de la salida del sol, uno debe bañarse. Antes de ello, uno debe lavarse los dientes cuidadosamente y evacuar. Los Vedas prescriben que uno siempre debe lavarse las manos y la boca después de comer, después de tocar algo impuro, como sustancias contaminadas y cuando se sale de los lugares que generalmente son visitados por personas que carecen de hábitos de limpieza.

Además, es importante estar atento a la limpieza de la casa, especialmente en el área donde uno medita. Nadie deberá entrar al cuarto de meditación con los zapatos puestos. Los zapatos entran en contacto con cosas muy sucias. Como la meditación y el estudio se practican generalmente estando sentados sobre el piso, se debe tener gran cuidado de mantenerlo limpio y quitarse los zapatos es una gran ayuda.

Si el practicante, sea hombre o mujer, tiene el pelo largo, éste debe ser atado detrás de la cabeza durante la meditación. De acuerdo con las escrituras Védicas, el algodón se purifica o limpia con agua. La lana se purifica con el sol y los otros textiles deben lavarse con regularidad. Los materiales plásticos son considerados impuros bajo toda circunstancia, por ser ellos producidos mediante hidrocarburos.

Para desarrollar una conciencia más elevada, es importante mantener siempre limpios y aseados el ambiente y la ropa. El Bhagavad-gita dice, "La austeridad del cuerpo consiste en esto: el respeto al Señor Supremo, los brahmanas, el maestro espiritual y los superiores tales como el padre y la madre. La limpieza, la sencillez, el celibato y la no violencia son también austeridades del cuerpo". (Capítulo 17, texto 14).

Como tal, la limpieza es descrita como una de las austeridades del cuerpo, pero aquél que llega a volverse muy regulado, se acostumbrará también a estos principios, y naturalmente no tendrá inconveniente alguno, por el contrario, llegara a apreciar y entonces a saborear realmente la atmósfera espiritual, la cual es mantenida en un ambiente de limpieza externa e interna. Su vida llegará a enriquecerse con la luz clara de la verdad, y empezará a sentir bienaventuranza y felicidad ilimitadas.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD.

Reflexiones sobre una alimentación humana.

"Si alguien me ofrece con amor y devoción, una hoja, una flor, una fruta o agua, Yo lo aceptaré". (Bg. 9. 26).

En esta ocasión investigaremos juntos científicamente los principios de una nutrición apropiada a las necesidades y finalidades de la vida humana. Sabemos muy bien que la ciencia reconoce que a la dieta de cualquier ser viviente le corresponde una estructura anatómica y fisiológica especial, e igualmente, ciertas condiciones naturales propias y ambientales. (Ecosistema).

En este sentido, mediante nuestra experiencia práctica podemos notar que la fisiología, la constitución anatómica visible, los sistemas y funciones digestivos, son diferentes en los distintos reinos de la naturaleza. El ser humano y el tigre son buenos ejemplos de este agudo contraste. De acuerdo con sus dietas, podemos establecer dentro de los vertebrados tres grupos principales a saber: Los carnívoros, los herbívoros y los frugívoros. Examinemos de cerca algunas de sus características principales y decidamos luego dentro de cuál categoría podría ubicarse al ser humano.

1.- Los Animales Carnívoros.

Este grupo incluye animales tales como el león, el perro, el gato, el tigre, etc. Una característica notable de su sistema digestivo, es que es generalmente corto (aproximadamente tres veces la longitud de sus cuerpos). Esto se debe a que la carne, su dieta natural, se descompone rápidamente y los productos resultantes de esta putrefacción se vuelven tóxicos en forma rápida si no son expulsados inmediatamente del cuerpo. Un sistema digestivo corto permite la evacuación rápida de los químicos tóxicos que resultan de la descomposición de la carne. El estómago de los animales carnívoros contiene usualmente diez veces más ácido clorhídrico que el estómago de los animales no carnívoros. Usualmente los carnívoros cazan durante la noche y luego descansan y duermen durante el día. Ellos carecen, por lo general, de glándulas sudoríparas las cuales sirven para limpiar y refrescar la piel. La lengua reemplaza estas funciones.

En cambio animales vegetarianos como la vaca, el caballo, el ciervo, el elefante, etc., digieren la mayor parte de su alimentación durante la jornada diurna y transpiran libremente a través de los poros de su piel con el fin de refrescar su cuerpo.

La diferencia más significativa entre estos dos grupos la encontramos en sus dientes. Además de sus afiladas garras, todos los carnívoros poseen poderosas mandíbulas y puntiagudos y alargados dientes llamados caninos, los cuales atraviesan la piel más dura, parten y rompen huesos. Los carnívoros no poseen molares (los dientes planos posteriores) los cuales son imprescindibles para que un animal de dieta vegetariana pueda moler su alimento. A diferencia de los granos, la carne no necesita masticarse en la boca para ser predigerida, se digiere en su mayor parte en el estómago y los intestinos. Se puede observar que por ejemplo, el gato y el perro apenas si pueden masticar.

2. Los Animales Herbívoros.

Este grupo de animales incluye al elefante, la vaca, la oveja, el camello, etc. Se alimentan de hierbas, hojas y pequeños cogollos tomados de las ramas de los árboles. Su digestión comienza en la boca con una clase de enzima llamada ptialina, la cual se encuentra en su saliva. El proceso de asimilación es lento en los herbívoros y su alimento debe ser masticado cuidadosamente y bien mezclado con la ptialina para obtener una digestión completa y correcta. Por esta razón, los herbívoros poseen 24 molares especiales y no poseen garras ni afilados dientes. Al beber agua la aspiran a diferencia de los carnívoros que la beben con la lengua. Como no se alimentan de sustancias que se descomponen rápidamente (como es el caso de los carnívoros con la carne) y su alimento necesita mayor tiempo para ser digerido, poseen un sistema digestivo e intestinos más largos, que por lo general miden hasta diez veces el tamaño de sus cuerpos.

Estudios realizados recientemente, han demostrado que una dieta basada en la carne produce efectos extremadamente perjudiciales en animales herbívoros.

3. Los animales frugívoros.

Este grupo de animales incluye principalmente a los monos antropoides, los cuales son muy similares anatómicamente a los seres humanos. Su dieta alimenticia consiste principalmente en frutas secas y frescas, hojas y raíces. Los animales frugívoros poseen millones de poros en su piel. Poseen también molares para moler y masticar los alimentos. Su saliva es alcalina y al igual que la de los herbívoros, contiene ptialina para la predigestión de las frutas y los vegetales.

Finalmente, estudiaremos a los seres humanos y sus características. En muchos aspectos son semejantes a los herbívoros y frugívoros y completamente diferentes a los carnívoros. Como en el caso de los monos antropoides, nuestro sistema digestivo es también doce veces el tamaño de nuestro cuerpo. La piel humana posee cerca de tres millones de poros, por donde se evapora el agua y se refresca el cuerpo mediante el sudor. Así como los animales vegetarianos, el ser humano bebe agua mediante succión. La estructura dental y la forma de la mandíbula son apropiadas para una dieta exclusivamente vegetariana. La saliva humana es alcalina y contiene también ptialina para la predigestión de los alimentos. Por estas diferentes características anatómicas y fisiológicas, se ve claramente que el ser humano no está diseñado para ser carnívoro.

En la revista Carrusel número 276 del 25 de Noviembre de 1.983, publicada por el diario El Tiempo de Bogotá, el prestigioso Cardiólogo Colombiano, Doctor Diego Augusto Leiva Samper, afirmaba a su entrevistadora que "casi que es un desafío que hago a la ciencia médica y bioquímica, y esperaré el fallo en relativamente poco tiempo: Unos 20 años. El hombre no está programado para consumir proteínas animales, y ellas son el inicio de graves problemas de salud, como son las enfermedades degenerativas crónicas, llámense diabetes, reumatismo, artritis o arteriosclerosis, con su secuela de enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer. Estamos elaborando con el profesor Wedt de la Universidad de Munich y con el doctor Schnitzer de Alemania, trabajos que prueban, mediante investigaciones de anatomía patológica, que son las proteínas animales las que se depositan en la membrana bazal del endotelio vascular, arterias y arteriales, produciendo el engrosamiento y el endurecimiento de sus paredes".

Los cuatro dientes caninos que se encuentran en la boca del ser humano, significan que el hombre, en un pequeño grado, se le ha dado la facilidad de alimentarse con comida animal. Sin embargo, esta es una concesión para tiempos de emergencia solamente. En todos los libros sagrados del mundo, especialmente en los Vedas, encontramos que la mejor nutrición de los seres humanos consiste en granos, judías, nueces, vegetales, frutas, azúcar y leche. Ahora viene una exquisita receta muy fácil de digerir y de preparar.

LECHE MASALA

2 Tazas de leche fresca. 2 Cucharadas de Azúcar. 6 Almendras ya peladas. 1/4 de cucharadita de nuez moscada. 10 a 12 pistachos ya pelados 1 Pizca de Azafrán.

Hierva la leche tres veces sin que se derrame y disminuya luego el fuego. Añada todos los ingredientes, revuelva y cocine durante cinco minutos. Quítela luego del fuego y déjela reposar. Ofrézcala al Señor Supremo y luego deléitese con esta deliciosa y nutritiva preparación.

Y así nos despedimos, recordándole la importancia de resolver cualquier inquietud, comentario o pregunta que se haya despertado en usted. Estamos siempre dispuestos a ayudarlo.

Vea su próxima lección. No olvide concluir cada sección con tres minutos de silenciosa meditación OM TAT SAT.

Los Instructores.

LAS INOLVIDABLES INSTRUCCIONES DE SRI KRISHNA A ARJUNA EN EL BHAGAVAD-GITA HAN SIDO LA GUÍA PARA LOS ASPIRANTES DEL YOGA DESDE MILES DE AÑOS ATRÁS.